

¡A plantar fuerte!



C.E.I.P. "Compromiso de Caspe"
Plaza del Compromiso, 12
50700 Caspe (Zaragoza)
Tel.: 976630569 Fax: 976636643

Nuestro pasado



- Construido en 1929
- Sede del Gobierno de Aragón durante la República
- Hospital de guerra
- Situado junto a la Colegiata donde se escenificó el nombramiento de Fernando de Antequera como rey de Aragón: "Compromiso de Caspe"

Nuestro presente

- Centro de una vía
- 17 maestros
- 219 alumnos
- 42,29% de alumnos inmigrantes en primaria
- 61% de alumnos inmigrantes en Infantil
- Aula de tres años 75% inmigrantes



Estamos comprometidos

Detección de necesidades

- Existen hábitos de vida que repercuten en la salud de la espalda, generando:
 - graves problemas en la calidad de vida de un porcentaje muy alto de personas
 - un coste elevado al sistema sanitario

- Artículo de **F. Kovacs** (traumatólogo), en "Heraldo de Aragón" sept. 2009



Un primer intento

- Hasta el curso 2008/2009 se trabajaba la salud de la espalda desde educación física en tercer ciclo, pero...
 - Adquieren los conocimientos, pero no los aplican
 - Siguen cargando con mochilas que pesan bastante más del 10% de su peso corporal
 - En ocasiones se sientan de forma incorrecta

Además...

- A los adultos (maestros y padres) a menudo se nos olvida mantener una buena postura cuando nos sentamos, nos agachamos, cogemos peso,...

¿Qué podemos hacer?

para que cuiden su espalda en cualquier momento del día

- Implicar a toda la comunidad escolar dentro de un proyecto de salud
- Ampliar la aplicación del proyecto al segundo ciclo de primaria
- Observar y corregir la higiene postural a los alumnos en todas las áreas, recreo, comedor escolar...
- Solicitar asesoramiento al personal sanitario y realizar una charlas para las familias
- No olvidar que padres y maestros debemos ser coherentes con lo que les pedimos y lo que hacemos nosotros
- Conseguir dinero para editar los folletos informativos a los padres y comprar bibliografía especializada para la biblioteca

¡Se enciende la bombilla!



puede ser la solución

¡A plantar fuerte!

Equipo y objetivos

Participa el 100% del claustro en la planificación y en su aplicación. También colaboran las monitoras de comedor.

OBJETIVOS

1. Conocer la estructura, elementos y funciones de la columna vertebral, mejorando su actitud postural.
2. Conocer las anomalías y enfermedades de la espalda.
3. Tomar conciencia de la alineación de la columna.
4. Fortalecer la musculatura de la espalda.
5. Desarrollar y tomar conciencia de la movilidad de la cintura pélvica y escapular.
6. Inculcar y promover unos correctos hábitos posturales y de vida, para evitar enfermedades y dolencias en la espalda, contribuyendo así a una mayor calidad de vida.
7. Implicar a toda la comunidad escolar en este programa.

Actividades, planteadas en 6 grupos:

1. Conocimiento del aparato locomotor (esqueleto). Estructura, funciones y anomalías de la columna vertebral.
2. Hábitos posturales en su vida cotidiana. Hábitos posturales a adoptar en las tareas de casa.
3. Movilización de la cintura pélvica y escapular.
4. El conocimiento del aparato locomotor (músculos).
5. El ejercicio físico como forma de fortalecer los músculos, los deportes recomendados para la espalda. Ejercicios específicos de musculación y flexibilidad para mantener la espalda fuerte.
6. Ejercicios de relajación para combatir el cansancio y la tensión emocional.

2º CICLO

Área: Educación física

1 Actividades de conocimiento del aparato locomotor. 2 Actividades para trabajar los hábitos posturales en su vida cotidiana.

ACTIVIDADES DE INTERIORIZACIÓN DE SU IMAGEN CORPORAL

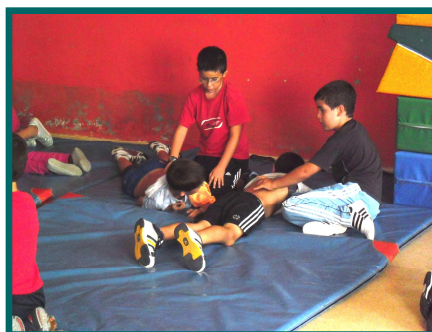


Área: Educación física

1 Actividades de conocimiento del aparato locomotor. 2 Actividades para trabajar los hábitos posturales en su vida cotidiana.

ACTIVIDADES DE LOCALIZAR Y PALPAR SUS HUESOS

ACTIVIDADES DE LOCALIZAR Y SENTIR LA C.V. DE UN COMPAÑERO



Área: Educación física

2 Actividades de fomento de hábitos posturales en su vida cotidiana

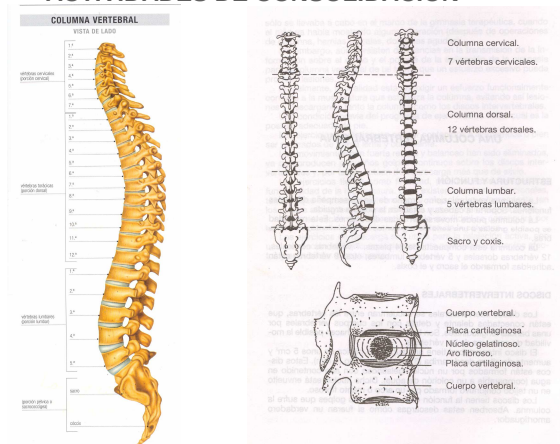
¿CÓMO CUIDAR LA COLUMNA? Presentación de posturas correctas mediante ejercicios



Área: Educación física

1 Actividades de conocimiento del aparato locomotor. **2** Actividades para trabajar los hábitos posturales en su vida cotidiana.

ACTIVIDADES DE CONSOLIDACIÓN



Circuito

Área: Educación física

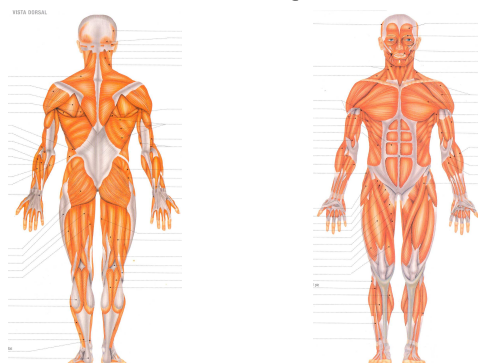
3 Actividades de movilización de la cintura pélvica y escapular



Área: Educación física

4 El conocimiento del aparato locomotor (músculos). **5** Ejercicio físico, deportes recomendados. Ejercicios específicos de musculación y flexibilidad para mantener la espalda fuerte.

ACTIVIDADES DE LOCALIZAR LOS MÚSCULOS MÁS IMPORTANTES
IDENTIFICAR LOS MÚSCULOS QUE PROTEGEN LA COLUMNA



Área: Educación física

4 Ejercicio físico, deportes recomendados para la espalda. **5** Ejercicios específicos de musculación y flexibilidad para mantener la espalda fuerte.

HACEMOS EJERCICIO EN EL PATIO PARA FORTALECER LOS MÚSCULOS



Área: Educación física

4 Ejercicio físico, deportes recomendados para la espalda. **5** Ejercicios específicos de musculación y flexibilidad para mantener la espalda fuerte.

FORTALECEMOS LOS MÚSCULOS QUE PROTEGEN LA ESPALDA

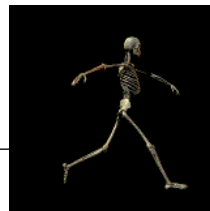


Área: Educación física

SESIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA EL TERCER CICLO:

1. ¿Qué sabemos de la espalda? [Cuestionario](#) para comprobar los conocimientos previos
2. ¿Qué huesos conocemos? ¿Cómo es y qué funciones tiene nuestra columna vertebral?
3. ¿Qué músculos conocemos? ¿Qué funciones tienen los músculos?
4. ¿Qué [problemas](#) podemos tener con la espalda? ¿Cómo prevenirlos?
5. ¿Cómo podemos [cuidar](#) la salud de nuestra espalda en nuestra vida diaria?
6. ¿Qué precauciones debemos tener nosotros y nuestros familiares al hacer las [tareas de la casa](#)?
7. ¿Cómo podemos fortalecer los músculos que protegen la espalda?
8. ¿Qué [deportes](#) son los más adecuados para fortalecer la espalda?
9. ¿Cómo podemos eliminar la tensión de la espalda que nos provoca el cansancio o las preocupaciones / emociones?

Otras áreas



CONOCIMIENTO DEL MEDIO

- [Fichas](#) relacionadas
- Trabajo con actividades interactivas: [ludos educastur](#)

MATEMÁTICAS

- Trabajo con ángulos, porcentajes, simetrías (también plástica)

TUTORÍA

- Motivar a los alumnos para que observen y corrijan las posturas de las personas de su entorno
- En el aula, colocamos [fotos](#) de los alumnos en posiciones correctas e incorrectas

INTERDISCIPLINAR (áreas, recreos, comedor...)

- Observar y corregir los hábitos posturales trabajados

PADRES

- [Folleto informativo](#)

CEIP Compromiso de Caspe

Fin

En el proyecto **¡A PLANTAR FUERTE!** colaboran:

Todos los componentes del claustro del CEIP Compromiso de Caspe.

- ✓ Grupo de trabajo que elaboró las fotos y pautas de posturas de la vida cotidiana y de tareas de casa (Raquel Ciudad, Tere Palacios, Raúl Pinos y Emilio Juan).
- ✓ Borja y Adrián, que le han puesto voz.